

11月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 塩分(g) 上段 小学校 下段 中学校
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこと 果物	穀類 いも類 さとう	油脂		
2	月	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン			600
		ハンバーグトマトソース	豚肉 鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぶん 米粉	ラード	塩 ケチャップ ソース	2.5
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		
		野菜スープ	ベーコン ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ 青えんどう	じゃがいも 赤いんげん		コンソメ こしょう スープストック	787 3.3
3	火	文化の日								
4	水	★おはなし献立「ぼくは ぽんこつ じはんき」								
		★天ぷらうどん (ソフトめん・天ぷらうどん汁)	鶏肉 油揚げ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	うどん		しょうゆ みりん 和風だし	662 2.6
		牛乳		牛乳						
		★かき揚げ	大豆		人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	塩	761 3.3
		わかめサラダ	鶏肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング	しょうゆ	
5	木	★台湾バナナ								
		ご飯 牛乳		牛乳			米			647 1.7
		豚肉のオイスターソース炒め	豚肉 生揚げ		にら 人参	玉ねぎ もやし しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 甜麺醤 コチュジャン	
		春雨スープ	かに風味かまぼこ		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	春雨		しょうゆ 中華だし スープストック こしょう	811 2.2
		★台湾バナナ				バナナ				
6	金	★おはなし献立「あける」								
		ご飯 牛乳		牛乳			米			615 1.8
		さばの塩焼き	さば						塩	
		和風サラダ	かに風味かまぼこ		人参	もやし キャベツ		和風ドレッシング		
		★ちゃんこ鍋	鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆		人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 白滝 えのきたけ しいたけ	パン粉 砂糖 でんぶん	ラード 油	しょうゆ 塩 みりん ガラスープ 香辛料	766 2.1
9	月	★おはなし献立「かぼちゃスープのおふろ」								
		コッペパン 牛乳		牛乳			パン			629 2.2
		タラクリスピー	タラ 大豆		パプリカ	にんにく	コーン粉末 でんぶん コーンスターチ 砂糖	油	塩 こしょう 香辛料	
		イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	イタリアンドレッシング		815 2.9
		★かぼちゃスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ 人参 パセリ	コーン 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ホワイトルー	バター 生クリーム	コンソメ こしょう スープストック	
10	火	★おはなし献立「いわし」								
		ご飯 牛乳		牛乳			米			644 2.1
		鶏肉のうまごまだれかけ	鶏肉			しょうが	砂糖 でんぶん	ごま	酒 しょうゆ みりん 酢	
		にんじんしりしり	ツナ 卵		人参		砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 和風だし	829 2.7
		★いわし団子汁	いわし たら 大豆 油揚げ みそ かつお節		人参	しょうが 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	砂糖 でんぶん	油	塩 和風だし	
11	水	★おはなし献立「崖の上のポニョ」								
		しょうゆラーメン(ソフト中華めん・ ★しょうゆラーメンスープ)	豚肉 なんと		人参 小松菜	もやし コーン ねぎ	中華めん		ラーメンスープの素 こしょう ガラスープ 中華だし	642 3.2
		牛乳		牛乳						
		★ハムソテー	豚肉 鶏肉				砂糖 でんぶん	ラード 油	塩 香辛料	761 3.9
		さつまいもサラダ	ひよこ豆		人参	きゅうり 青えんどう	さつまいも 赤いんげん	ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング	こしょう	
12	木	★龍ヶ崎小学校リクエスト献立								
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦			639 1.6
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒	
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	828 2.1
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう			和風だし	
13	金	県民の日								
16	月	★おはなし献立「きゅうしょくたべにきました」								
		コッペパン 牛乳		牛乳			パン			645 2.6
		チキンハニーソテー	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ		しょうゆ	
		れんこんツナサラダ	ツナ		人参	れんこん キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ こしょう	830 3.3
		★クリームシチュー	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ しめじ グリーンピース コーン	じゃがいも 砂糖 ホワイトルー	バター	コンソメ こしょう スープストック	
17	火	★おなか元気献立								
		肉みそそばろ井 (ご飯・肉みそそばろ)	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			ねぎ しょうが れんこん	米 砂糖		しょうゆ コチュジャン 中華だし 酒	671 1.8
		牛乳		牛乳						
		大学いも					さつまいも 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ みりん	848 2.2
		五目汁	豆腐 油揚げ		人参 小松菜	大根 たけのこ しめじ	でんぶん		和風だし しょうゆ みりん	

茨城をたべようウィーク

18	水	★実りの秋献立									
		ご飯 牛乳		牛乳			米				667 2.5
		さんまの塩焼き	さんま					油	塩		
		茨城県産青パパイア入りきんぴら	豚肉		人参	れんこん 青パパイア しめじ	砂糖	油	しょうゆ みりん		
		とりごぼうみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 おぎ			和風だし		819 2.9
19	木	★おいしお・いばベジ献立									
		ご飯 牛乳		牛乳			米				600 1.9
		茨城いっぱいキムチ炒め	豚肉		にら	白菜キムチ ごぼう れんこん 切干大根	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 中華だし こしょう		
		もやしのナムル	ハム		小松菜	もやし 切干大根		韓国ナムルドレッシング			775 2.4
		中華スープ	なると 豆腐			白菜 たけのこ しめじ しょうが	でんぷん		中華だし スープストック しょうゆ こしょう		
20	金	★かみかみ献立									
		かみかみポークカレーライス (麦ご飯・かみかみポークカレー)	豚肉			玉ねぎ ごぼう れんこん しめじ にんにく しょうが	米 カレールー 大麦 さつまいも	油	カレー粉 ガラムマサラ		668 1.9
		牛乳		牛乳							
		ひじきの彩りサラダ	鶏肉	ひじき	小松菜	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		854 2.4
		パインアップル				パインアップル缶					
23	月	勤労感謝の日									
24	火	★世界の料理(フィリピン)									
		ご飯 牛乳		牛乳			米				607 2.0
		チキンアドボ	鶏肉			玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酢 酒 こしょう		
		パンシットギサド			人参	キャベツ セロリ しいたけ にんにく	春雨	油	しょうゆ オイスターソース 中華だし こしょう		789 2.5
		ポークシニガン	豚肉		オクラ トマト	大根 なす にんにく レモン	じゃがいも	油	スープストック コンソメ こしょう ナンプラー		
25	水	ご飯 牛乳		牛乳			米				
		甘酢肉団子	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが りんご	砂糖 でんぷん	ラード 油	香辛料 塩 酢 しょうゆ みりん 酒		613 2.0
		もやしのソース炒め	豚肉		人参 にら	切干大根 もやし		油	ソース オイスターソース 中華だし		766 2.4
		白菜スープ	豚肉 生揚げ		人参 小松菜	白菜 しいたけ	でんぷん	ごま油	中華だし スー ストック しょうゆ こしょう		
		★おはなし献立「ぎょうざが となりに ひっこしてきました」									
26	木	ご飯 牛乳		牛乳			米				646 1.7
		★ぎょうざ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	ラード ごま油 油	塩 しょうゆ 香辛料		
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		コチュジャン しょうゆ 酒 中華だし オイスターソース		819 2.1
		りんごゼリー						りんごゼリー ナタデココ			
		★おいしお献立									
27	金	照り焼きハンバーガー(無塩バンズパン・ バーガーパーティ照り焼きソース)	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく りんご しょうが	砂糖 でんぷん バンズパン	ラード 油	しょうゆ みりん 酒 塩 香辛料		697 1.8
		牛乳		牛乳							
		野菜サラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	イタリアンドレッシング			785 2.3
		米粉ポークシチュー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも 米粉ハヤシルー	油	ケチャップ こしょう スープストック 赤ワイン		
		★城ノ内中学校リクエスト献立									
30	月	ご飯					米				688 1.7
		牛乳 ミルメーク(コーヒー)		牛乳			ミルメークコーヒー				
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん 砂糖 はちみつ	油	酒 ケチャップ しょうゆ コチュジャン		858 2.1
		しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ		
		かき玉汁	卵 豆腐		人参 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ 中華だし スープストック		

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城を食べようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

11月

給食だより

日本は多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？買い物をするときに、この食べ物はどこで誰がつくったものなのか、また、国産なのか輸入したものなのかなどを気にかけてみましょう。

地産地消を推進

地場産物を食べよう！

地産地消とは、地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手でできたりします。

食料自給率アップ大作戦

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどのくらいまかなえているのかを示す数値です。日本の食料自給率は先進国の中で最も低く、令和7年度では37%になっています。食料を安定して手に入れるためにも自給率を上げることが大切です。

① 旬の食材を食べよう

② 地元でとれる食材を食べよう

③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

④ 食べ残しを減らそう